

C&C

	Menü 1 deli-carte nur EPS 7,30€	Menü 2 7,00€ / Als Mini Mo-Fr 6,50€	Menü 3 7,30€	Menü 4 deli-carte nur EPS 7,30€	Kaltmenü nur EPS 7,00€	Menü 6 7,30€ / Als Mini Mo-Fr 6,70€	Dessert hausgemacht 0,50€	
MO 18.12.	Hähnchenbrust in feiner Sauce, mit Erbsen und Kartoffelpüree	Süßkartoffel Curry mit Auberginen und Kokosnussmilch, dazu Reis 	Hähnchenbrust in Geflügel-Rahmsauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree	Rinderfrikadelle in feiner Pfeffersauce, dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Kaltmenü: Pfannkuchen mit feinem Apfelmus 	Sauerkrauteintopf mit Kartoffelwürfeln, verfeinert mit Speck, dazu Mettwurst vom Schwein 	Dessert: Vanillepudding -	
	100g enthalten: 309 kJ, 73 kcal, ZIA: 17, 11a	100g enthalten: 450 kJ, 107 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 18a	100g enthalten: 345 kJ, 82 kcal, ZIA: 17, 11a, 5, 2	100g enthalten: 398 kJ, 95 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 17	100g enthalten: 589 kJ, 140 kcal, ZIA: 13, 17, 10, 11a, 5, 2	100g enthalten: 423 kJ, 101 kcal, ZIA: 5, 7, 3, 10	100g enthalten: 488 kJ, 116 kcal, ZIA: 17, 1	
DI 19.12.	Gutbürgerlicher Grünkohleintopf mit geräucherter Mettwurst 	Geflügelfrikadelle auf Grünkohlgemüse, dazu Salzkartoffeln	One-Pot-Zucchini-Pasta Spaghetti in Rahmsauce mit Zucchiniwürfeln, verfeinert mit Käse, dazu Karottensalat natur 	Geflügelbolognese mit Makkaroni	Kaltmenü: Geflügelfrikadelle auf westfälischem Kartoffelsalat mit Salatmayonnaise	Hähnchenoberkeule auf Graupenrisotto (Graupen & Thymian, verfeinert mit Hirtenkäse)	Dessert: Apfelmus -	
	100g enthalten: 361 kJ, 86 kcal, ZIA: 5, 7, 3, 10	100g enthalten: 363 kJ, 86 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 5	100g enthalten: 331 kJ, 79 kcal, ZIA: 17, 19, 11a, 2	100g enthalten: 466 kJ, 111 kcal, ZIA: 11a	100g enthalten: 634 kJ, 151 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 17, 19, 20, 4, 9	100g enthalten: 358 kJ, 85 kcal, ZIA: 17, 11b	100g enthalten: 301 kJ, 72 kcal, ZIA: 5, 2	
MI 20.12.	Schweinebraten in brauner Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffelpüree 	Chili con Carne (Rind) mit Paprika, Tomatenmark, Kidneybohnen, dazu Gabelspaghetti	Nudelauflauf Vollkornpenne mit Paprikastreifen und Zucchinischeiben, überbacken mit jungem Gouda, dazu Krautsalat Hawaii 	Kalbsragout mit Rosenkohl natur und Reis	Kaltmenü: Grießpudding mit Kirschsauce 	Schweinegulasch "Erntedank" mit Wising, Porree und Brechbohnen, dazu Salzkartoffeln 	Dessert: Karamellpudding -	
	100g enthalten: 299 kJ, 71 kcal, ZIA: 17, 20, 11a	100g enthalten: 508 kJ, 121 kcal, ZIA: 11a	100g enthalten: 481 kJ, 114 kcal, ZIA: 17, 11a, 13, 20, 2	100g enthalten: 282 kJ, 67 kcal, ZIA: 17, 11a	100g enthalten: 390 kJ, 93 kcal, ZIA: 17, 11a, 1, 2	100g enthalten: 270 kJ, 64 kcal, ZIA: 11a	100g enthalten: 555 kJ, 132 kcal, ZIA: 17, 4	
DO 21.12.	Putengulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln	Blumenkohlcremesuppe mit Kartoffelwürfeln, dazu Geflügelbratwurst	Kürbisrisotto mit Kürbiswürfeln und Thymian, verfeinert mit Käse, dazu Bohnensalat natur 	Kasselerbraten auf Ananaskraut, dazu Kartoffelpüree 		Rindergeschnetzeltes "Berner Art" mit Wirsing in Rahm, dazu Salzkartoffeln	Dessert: Joghurt mit Pflirsich -	
	100g enthalten: 278 kJ, 66 kcal, ZIA: 11a, 5, 2	100g enthalten: 249 kJ, 59 kcal, ZIA: 17, 19, 11a, 7, 2, 5, 3	100g enthalten: 216 kJ, 51 kcal, ZIA: 17, 19, 2	100g enthalten: 311 kJ, 74 kcal, ZIA: 5, 3, 17, 2		100g enthalten: 315 kJ, 75 kcal, ZIA: 17, 10, 11a, 1, 5	100g enthalten: 307 kJ, 73 kcal, ZIA: 17, 2	
FR 22.12.	Frikadelle vom Schwein mit brauner Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree 	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree	Vegetarisches Schnitzel auf Kartoffelpüree, dazu Apfelmus 	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Karotten und Pilzen, dazu zweierlei Reis		Erbseintopf mit Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Porree, dazu Bockwurstscheiben (Schwein) 	Dessert: Quark mit roter Grütze -	
	100g enthalten: 524 kJ, 125 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 5, 2, 13	100g enthalten: 419 kJ, 100 kcal, ZIA: 14, 11, 17, 4	100g enthalten: 442 kJ, 105 kcal, ZIA: 16, 11a, 4, 17, 5, 2	100g enthalten: 556 kJ, 132 kcal, ZIA: 17, 11a		100g enthalten: 370 kJ, 88 kcal, ZIA: 19, 5, 10, 3	100g enthalten: 365 kJ, 87 kcal, ZIA: 17, 2, 1	
SA 23.12.	Kartoffeltasche mit Frischkäsefüllung auf Zucchini-Tomatengemüse, dazu Reis 	Möhreneintopf verfeinert mit Kartoffelwürfeln und Sellerie, dazu Geflügelbratwurst	Arbeiterwohlfahrt-Ortsverein Haan-Essen auf Rädern im Kreisverband Mettmann Breidenhofer Str. 7—42781 Haan Information + Beratung Frau Willems/Frau Müller Telefon: 02129-2550—Fax: 02129-31197 Homepage: www.awo-haan.de Mail: ortsverein@awo-haan.de Wochenbestellungen bis Mittwoch der Vorwoche, Nach- und Abbestellung erfordern 3 Arbeitstage Vorlauf bis 13:30 Uhr Verbrauchsdaten und Zubereitung: siehe Verpackung				Putenhackbraten in dunkler Sauce, dazu Rosenkohl natur und Salzkartoffeln	Dessert: Schokoladenmilchreis -
	100g enthalten: 477 kJ, 114 kcal, ZIA: 17, 5, 11a	100g enthalten: 291 kJ, 69 kcal, ZIA: 19, 5					100g enthalten: 243 kJ, 58 kcal, ZIA: 13, 11a, 2	100g enthalten: 517 kJ, 123 kcal, ZIA: 17, 2, 1
SO 24.12. Heiligabend	Rindersauerbraten in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln	Vegetarische Soja-Kohlroulade in Paprika-Rahm-Sauce, dazu Salzkartoffeln 					Hähnchengeschnetzeltes mit Brechbohngemüse, dazu Mini-Kartoffelknödel	Dessert: Schokopudding -
	100g enthalten: 300 kJ, 71 kcal, ZIA: 11a, 5, 2	100g enthalten: 275 kJ, 65 kcal, ZIA: 13, 16, 11a, 11d, 17					100g enthalten: 315 kJ, 75 kcal, ZIA: 11a, 4, 17	100g enthalten: 551 kJ, 131 kcal, ZIA: 17, 4

vegetarisch enthält Schweinefleisch laktosefrei Menüs, denen kein Gluten zugesetzt wird

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelstärke gebunden. Aus Gründen der Produktsicherheit werden unsere Rohkartoffeln vom Hersteller mit Schwefel vorbehandelt. Reklamationen über unsere Produkte können nur am Liefertag behalten wir uns markt- und lieferbedingte Änderungen der Menüzusammensetzung vor. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 1=Farbstoff; 2=Säuerungsmittel; 3=Konservierungsmittel; 4=Verdickungsmittel; 5=Antioxidationsmittel; 6=aus Fleischteilen zusammengefügt; 7=Nitritpökelsalz; 8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; 9=Süßungsmittel; 10= Phosphat Mit folg. Allergenen: 11a = Weizen; 11b = Gerste; 11c = Hafer; 11d = Dinkel; 12=Krebstiere; 13= Ei; 14=Fisch; 15=Erdnüsse; 16=Soja; 17=Milch; 18a = Mandeln; 18b = Haselnüsse; 19=Sellerie; 20=Senf; 21=Sesam; 22=Schwefel; 23=Lupinen; 24=Weichtiere Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.